

## Рекомендации для родителей по профилактике подростковых суицидов.



1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

*Поэтому совет родителям прост и доступен:*

*"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".*

### **ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О НАЛИЧИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ:**

- появление чрезмерной деятельности или, наоборот, безразличия к окружающему миру;
- появление неспособности сосредоточиться в школе, прогулы уроков; потеря интереса к учёбе;
- появление неряшливости и отсутствия желания ухаживать за собой;
- ранее не свойственные заметные нарушения сна и аппетита;
- появившееся усталое - тоскливое выражение лица, «потухший взгляд», тихий монотонный голос;

- резкие смены настроения, появление ранее не свойственных грусти, уныния, тоски с чувством отчаяния, безысходности; либо тревоги, беспокойства, плаксивости; или раздражимости, враждебности;
- добровольная изоляция, избегание контактов и общения с близкими, друзьями, одноклассниками и окружающими людьми;
- потеря интереса к хобби, увлечениям и занятиям, ранее доставлявшим им удовольствие;
- пессимистическая оценка своего прошлого и настоящего, с отсутствием планов на будущее;
- дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- стремление привести в порядок все дела;
- стремление помириться с давними врагами;
- сужение внимания на одной теме, заинтересованность вопросами смерти, фантазии о ней и увлечение «тематическими» стихами;
- косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Вам больше не придется обо мне волноваться» и т.п.;
- прямые разговоры о смерти: «Я не хочу жить», «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить» и т.п.;

Если Вы отметили у своего ребенка несколько факторов риска – незамедлительно обращайтесь за консультацией и помощью к специалистам.

**Помните, Жизнь и здоровье Вашего ребёнка - самая большая ценность!!!**